

THE CORRELATION OF PHYSICAL FITNESS THROUGH THE SEVENTH GRADE STUDENTS' LEARNING OUTCOME IN SPORT LESSON OF SMP METHODIST PEKANBARU

Andri Prasetya Elizer Sitohang¹, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd., M.Pd.³
 Email :sitohangandri@gmail.com. Phone : 085262773950. Saripin88@yahoo.com.
 Ardiah_juita@yahoo.com

THE EDUCATION OF HEALTH AND RECREATION
 TEACHERS' TRAINING AND EDUCATION FACULTY
 RIAU UNIVERSITY

Abstract : *The problems of the research based on the researcher's observation was the activeless students and low physical fitness which could be observed from students' low study spirit theoritically and practically. The result of students in studying was 60% of thirty students passing the minimum score standard (Keriteria Ketuntasan Minimal) which was 80 points. This research was conducted to know that there was correlation of physical fitness through the seventh grade students' learning outcomes in sport lesson of SMP Methodist Pekanbaru 2015 / 2016. The sample of this research was thirty three students of seventh grade of SMP Methodist Pekanbaru 2015 / 2016. The technique of collecting data was total sampling and the instruments of this research were 50 meter – run, sixty – second – body lifting, sixty – second – lying, three – time vertical jump, and 1000 – metre middle distance run. Then, the data were treated statistically to examine nomality by liliefors in standard of significant 0.05. The hypothesis was proposed that there was a significant correlation between physical fitness and the students' learning outcome at seventh grade of SMP Methodist Pekanbaru 2015 / 2016. According to the analysis of Liliefors test, it resulted $L_{count}(x)$ was 0.123 and L_{table} was 0.154. $L_{count}(y)$ was 0.088 and L_{table} was 0.154. It meant that $L_{count} < L_{table}$, so the sample was from normal distributive population. Then, the result of product moment between the physical fitness and students' learning outcome was r_{count} 0.407 and r_{table} 0.349. It meant that $r_{count} > r_{table}$ which was H_a accepted and H_o refused. Based on the research result, there was the correlation of physical fitness through the seventh grade students' learning outcomes in sport lesson of SMP Methodist Pekanbaru 2015 / 2016.*

Keywords : *Physical fitness, students' learning outcome*

HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES KELAS VII PUTRA SMP METHODIST PEKANBARU TAHUN AJARAN 2015/2016

Andri Prasetya Elizer Sitohang¹, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email : Sitohangandri@gmail.com. No. HP: 085262773950.Saripin88@yahoo.com.
ardiah_juita@yahoo.com

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah berdasarkan hasil observasi penelitian dilapangan siswa kurang aktif dalam belajar dan kesegaran jasmani siswa juga masih rendah terlihat dari kemampuan aktivitas siswa dalam belajar menurun, baik saat teori maupun saat praktek dan dapat dilihat juga dari hasil belajar siswa yaitu hanya 60% dari 30 siswa yang tuntas dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 80. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes kelas VII putra SMP Methodist pekanbaru tahun ajaran 2015/2016. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas VII putra SMP Methodist pekanbaru tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan keseluruhan populasi (*total sampling*). Instrumen penelitian ini adalah lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak 3x, lari jarak menengah 1000 meter. Setelah itu data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji liliefors pada taraf signifikan 0,05. Hipotesis yang diajukan adalah diduga terdapat hubungan yang berarti antara hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes kelas VII putra smp methodist pekanbaru tahun ajaran 2015/2016. Berdasarkan analisis uji liliefors menghasilkan $L_{hitung}(x)$ sebesar 0,123 dan L_{tabel} 0,154, $L_{hitung}(y)$ sebesar 0,088 dan L_{tabel} 0,154 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Kemudian dari hasil perhitungan korelasi product moment antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes diperoleh r_{hitung} 0,407 dan r_{tabel} 0,349 berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ akibatnya H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa kelas VII putra smp Methodist pekanbaru tahun ajaran 2015/2016

Kata kunci: kesegaran jasmani, hasil belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian yang baik, pengendalian diri, berakhlak mulia, kecerdasan, dan keterampilan yang diperlukan oleh dirinya dan masyarakat (UU Sisdiknas, 2003).

Pembelajaran merupakan aspek kegiatan manusia yang kompleks, yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan. Pembelajaran secara simpel dapat diartikan sebagai produk interaksi berkelanjutan antara pengembangan dan pengalaman hidup. Pembelajaran dalam makna kompleks adalah usaha sadar dari seorang guru untuk membelajarkan siswanya atau mengarahkan interaksi siswa dengan sumber belajar lainnya dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan (Trianto, 2010).

Olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Dalam pelaksanaan olahraga di khususnya pada olahraga pendidikan diharapkan memberikan sumbangsi terbanyak dalam mendapatkan prestasi, hal ini sesuai dengan tujuan nasional.

Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja dan aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara latihan jasmani. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat meningkatkan aktivitas dalam kegiatan apapun, tidak terkecuali dengan semangat dalam belajar. Belajar dengan tubuh yang segar akan menambah gairah dalam belajar sehingga apa yang di kemukakan oleh guru akan mudah di tangkap sehingga hasilnya juga akan memuaskan.

Beberapa faktor pencapaiannya hasil belajar adalah faktor internal yang terdiri dari faktor jasmaniah yaitu kesehatan dan cacat tubuh, faktor psikologis yaitu intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan persiapan, faktor kelelahan yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Adapun faktor eksternal yang terdiri dari faktor keluarga yaitu cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, dan latar belakang kebudayaan, faktor sekolah yaitu metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran diatas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah, faktor masyarakat yaitu kegiatan siswa dalam masyarakat, media masa, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat.

Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani secara umum 1. Fisik, 2. Peranan organ, 3. Respon otot. Tiga hal tersebut dapat dijelaskan sebagaimana seperti berikut ini. 1. Fisik, yaitu berkenaan dengan tulang, otot dan bagian tubuh lain, 2. Fungsi organ, yaitu berkenaan dengan efisiensi jantung pembuluh darah, pernafasan dan peranan dari organ tubuh lainnya, 3. Respon otot, yaitu merupakan daerah ketiga dari kebugaran jasmani dan menjadi perhatian khusus karena berhubungan dengan kegiatan dari otot rangka dan otot halus.

Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya

kian meningkat. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu 1. Keteraturan dalam berlatih, 2. Faktor genetik, 3. Kecukupan gizi. Antara kebugaran dan kesehatan jasmani memiliki kaitan erat. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik sudah tentu juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik pula.
([Http://danang poenya.blogspot.com/2011/11/bahan-ajar-kelas-xii-semester-i](http://danangpoenya.blogspot.com/2011/11/bahan-ajar-kelas-xii-semester-i))

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan dengan seorang guru bidang studi PENJASORKES di SMP Methodist Pekanbaru diperoleh informasi bahwa siswa kurang aktif dalam belajar dan kesegaran jasmani siswa juga masih rendah terlihat dari kemampuan aktivitas siswa dalam belajar menurun, baik saat teori maupun saat praktik dan dapat dilihat juga dari hasil belajar siswa yaitu hanya 60% dari 30 siswa yang tuntas dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 80. Hal ini terlihat saat praktik dilapangan, semua siswa baik putra maupun putri hanya bergerak pasif.

Semua siswa hanya melakukan gerakan yang di intruksikan oleh guru setelah itu mereka kembali duduk. Di lapangan siswa tidak ada melakukan kegiatan lain yang berhubungan dengan materi olahraga. Biasanya setelah pembelajaran olahraga selesai dan masih ada waktu yang tersisa, siswa yang putra akan melanjutkan olahraga yang mereka suka di sekolah seperti bermain bola kaki dan siswa putri bermain bola voli. Akan tetapi hal tersebut tidak tampak pada siswa, penyebabnya adalah kesegaran jasmani siswa yang menurun. Kesegaran jasmani termasuk dalam faktor utama siswa dalam melakukan kegiatan disekolah dan dapat mempengaruhi peningkatan hasil belajar. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik mempunyai peluang hasil belajar yang baik juga.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti merasa tertarik untuk mencari solusi mengatasi ketidakefektifan terhadap hasil belajar siswa dengan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar PENJASORKES Siswa Kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru Tahun Ajaran 2015/2016” dan peneliti mengharapkan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah dilaksanakannya penelitian, agar siswa dapat mencapai tujuan pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:251) mengidentifikasi korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menemukan tingkat hubungan antara variabel. Dalam penelitian ini kesegaran jasmani dijadikan sebagai variabel “X” dan hasil belajar pendidikan jasmani sebagai variabel “Y”.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru yang berjumlah 33 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada penelitian dalam bentuk korelasional, maka peneliti mendapatkan data hasil pengukuran Kesegaran Jasmani

dengan TKJI untuk usia 13-15 tahun dengan hasil belajar Siswa Kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru.

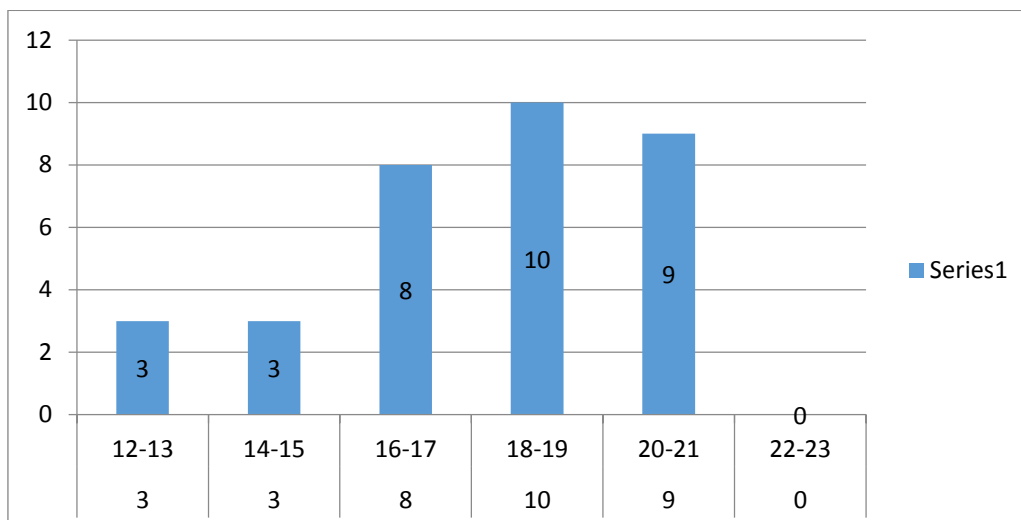
1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru

Dari pengukuran kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 Tahun pada siswa kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru yang sampelnya berjumlah 33 orang. Dari hasil pengukuran tersebut dapat dideskripsikan data sebagai berikut: Skor tertinggi adalah 21, skor terendah 12. Berdasarkan skor tersebut didapatkan rata-rata (mean) 17,52 dan standar deviasi atau simpangan baku 2,488. Gambaran distribusi frekuensi data kesegaran jasmani Siswa Kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru secara rinci dapat dilihat pada tabel dan gambar histogram berikut ini:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12-13	3	9,09
2	14-15	3	9,09
3	16-17	8	24,24
4	18-19	10	30,30
5	20-21	9	27,27
6	22-23	0	0
Total		33	100

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa 3 orang (9,09%) memiliki skor kesegaran jasmani antara 12-13, kemudian 3 orang sampel lagi (9,09%) memiliki skor kesegaran jasmani antara 14-15, sedangkan 8 orang (24,24%) memiliki skor kesegaran jasmani antara 16-17, selanjutnya 10 orang (30,30%) memiliki skor kesegaran jasmani antara 18-19, dan 9 orang (27,27%) memiliki skor kesegaran jasmani antara 20-21. Untuk lebih jelasnya Gambaran grafik data kesegaran jasmani siswa kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru dapat dilihat dalam histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru

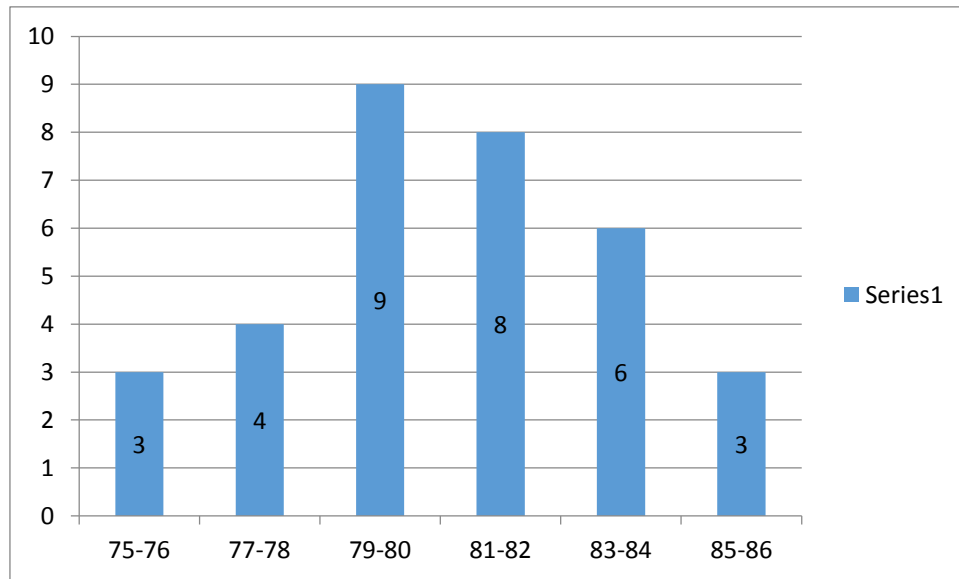
2. Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru

Variabel belajar Penjasorkes siswa diambil dengan studi dokumentasi, adapun hasil belajar yang diambil adalah nilai MID mata pelajaran Penjaskes. Mata pelajaran inilah yang dicatat skornya, dan untuk selanjutnya menjadi data dalam penelitian ini. Hasil belajar tertinggi adalah 86 dan hasil terendah adalah 75. Berdasarkan skor tersebut didapatkan rata-rata (mean) 80,64 dan standar deviasi atau simpangan baku 2,911. Gambaran distribusi Frekuensi data hasil belajar siswa kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru secara rinci dapat dilihat pada tabel dan gambar histogram berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	75-76	3	9,09
2	77-78	4	12,12
3	79-80	9	27,27
4	81-82	8	24,24
5	83-84	6	18,18
6	85-86	3	9,09
	Total	33	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa 3 orang (9,09%) memiliki skor hasil belajar penjasorkes antara 75-76, sedangkan 4 orang (12,12%) memiliki skor hasil belajar penjasorkes antara 77-78, sedangkan 9 orang (27,27%) memiliki skor hasil belajar penjasorkes antara 79-80, selanjutnya 8 orang (24,24%) memiliki skor hasil belajar penjasorkes antara 81-82, kemudian 6 orang (18,18%) memiliki skor hasil belajar penjasorkes antara 83-84, dan 3 orang (9,09%) memiliki skor hasil belajar penjasorkes antara 85-86. Untuk lebih jelasnya Gambaran grafik hasil belajar siswa kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru dapat dilihat dalam histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil Belajar siswa kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru

A. Pengujian Persyaratan Analisis

Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Persyaratan analisis tersebut adalah Uji Normalitas yaitu sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel di sajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4.3. Uji Normalitas dengan Lilifours

Variabel	Uji Lilifours	
	L_{omax}	L_{tabel}
Data Kesegaran Jasmani	0,123	0,154
Data Hasil Belajar	0,088	0,154

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data kesegaran jasmani (X) adalah 0,123 dengan probabilitas (sig.) 0,154. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dan tabel di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data hasil belajar (Y) adalah 0,088 dengan probabilitas (sig.) 0,154. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

B. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan dengan pengujian Korelasi Pearson. Hasil uji korelasi Pearson dapat dilihat pada rangkuman hasil analisis Tabel berikut:

Tabel 4.4. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Variabel Kesegaran Jasmani (X) dan Hasil Belajar Siswa (Y)

Korelasi	Koefisien Korelasi (r)	r_{Tabel}	Keterangan
r	0,407	0,349	Ha diterima

Pada tabel di atas terlihat koefisien korelasi antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa $r = 0,407$. Sedangkan untuk mengetahui signifikan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y) dilakukan dengan uji t dengan hasil $r_{hitung} = 0,407 > r_{tabel} = 0,349$. Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y).

C. Pembahasan

Bertitik tolak dari hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis maka penulis akan mengemukakan pembahasan dari hasil penelitian yang diperoleh tersebut. Setelah dilakukan penelitian pada sampel yang berjumlah 33 orang, ditemukan hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y), hubungan tersebut dapat diketahui dari angka $r_{hitung} = 0,407 > r_{tabel} = 0,349$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Dengan demikian, kesegaran jasmani mempunyai hubungan yang sangat berarti terhadap hasil belajar siswa, karena hasil yang diperoleh semakin baik kesegaran jasmani seorang maka semakin baik hasil belajar siswa, begitu juga sebaliknya apabila kesegaran jasmani kurang baik, maka akan menghasilkan hasil belajar siswa yang kurang baik pula.

SIMPULAN DA REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y) Siswa Kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru, maka dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar Penjasorkes siswa (Y) Siswa Kelas VII Putra SMP Methodist Pekanbaru, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni $r_{hitung} = 0,407 > r_{tabel} = 0,349$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian kesegaran jasmani pada seorang siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian ini maka peneliti mengemukakan beberapa rekomendasi pada berbagai pihak antara lain:

1. Para guru yang ada di SMP Methodist Pekanbaru khususnya guru Penjasorkes diharapkan dapat memberikan pengarahan bimbingan kepada siswa agar mempunyai kesegaran jasmani yang baik.
2. Kepada semua pihak yang ada dilingkungan sekolah baik guru kelas sekolah dan pihak terkait lainnya diharapkan dapat membantu mengarahkan, motivasi, membimbing dan memberikan penyuluhan kepada para siswa khususnya dalam memperbaiki sikap belajar siswa.
3. Kepada orang tua siswa diharapkan dapat membantu dan memberikan dukungan dan mengarahkan motivasi membimbing dan memberikan penyuluhan kepada para siswa khususnya dalam memperbaiki tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Untuk Anak Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. Rineka cipta.
[Http://danang poenya.blogspot.com/2011/11/bahan-ajar-kelas-xii-semester-I](http://danangpoenya.blogspot.com/2011/11/bahan-ajar-kelas-xii-semester-I) (diakses 11 April 2016).
- Roji. 2009. *Pendidian Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*. Jakarta. Erlangga.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP.
- Trianto. (2010). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Kencana : Jakarta.
- UU Sisdiknas. (2003). *Dasar Konsep Pendidikan Moral*. Alfabeta : Bandung.